

大根と鶏肉の煮物



栄養量（1人分）

エネルギー	46Kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	0.9g	炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.5g	野菜の量	77.5g

ひと口メモ

旬の大根をたくさん食べることができる料理です。鶏肉の旨味がしみこみごはんに合います。

芳賀町立祖母井保育園

材料（2人分）

鶏もも小間肉	30g
大根	100g
にんじん	中 1/4 本 (30g)
干しいたけ	1 枚 (2g)
さやえんどう	3 枚 (5g)
かつおだし汁	100ml
しょうゆ	小さじ 1 弱 (5g)
砂糖	小さじ 1 (3g)
酒	小さじ 3/5 (3g)

作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切り、干しいたけは戻して細切りにする。
- ②さやえんどうは斜めに切って色よく下茹でする。
- ③だし汁に①と鶏肉を入れ、煮る。
- ④野菜が柔らかくなってきたら調味料を入れ、煮込む。
- ⑤最後に②を加えて仕上げる。